10 ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ПЪЛНОЦЕННО ХРАНЕНЕ НА БРЕМЕННАТА ЖЕНА



Здравословното хранене е абсолютно необходимо, за да можете да запазите енергията си и да се наслаждавате на бременността си. Ето десет правила, които биха ви помогнали да организирате правилно своя хранителен режим:

ПРАВИЛО 1: **ХРАНАТА ВИ ТРЯБВА ДА Е МАКСИМАЛНО РАЗНООБРАЗНА** и да включва всички хранителни групи – зърнени храни, плодове и зеленчуци, месо, риба, ядки, мляко и млечни продукти, мазнини. Само по този начин ще можете да доставите на организма си достатъчните количества хранителни вещества – белтъци, въглехидрати, мазнини, витамини, минерални соли и вода.

ПРАВИЛО 2: **КОНСУМИРАЙТЕ САМО КАЧЕСТВЕНИ НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ**, защото те са пълноценни по съдържание на витамини и минерални вещества.

ПРАВИЛО 3: **НЕ ТРЯБВА ДА ЯДЕТЕ ТВЪРДЕ МНОГО.** През бременността не е необходимо да се храните като за двама. Енергийните ви потребности са повишени с около 15% и не е нужно да консумирате двойно количество храна.

ПРАВИЛО 4: **ЯЖТЕ ПО-ЧЕСТО, НО В ПО-МАЛКИ КОЛИЧЕСТВА.** Това не само ще ви позволи да контролирате теглото, да усвоявате максимално количество витамини и микроелементи от храната, но и ще предотврати претоварването на храносмилателната ви система. Храната трябва много добре да се сдъвква. Това ще помогне за усвояването на значително повече витамини и минерални вещества и няма да позволи претоварване на стомашно-чревния ви тракт.

ПРАВИЛО 5: **ОГРАНИЧЕТЕ ПО ВЪЗМОЖНОСТ ЗАХАРТА И ЗАХАРНИТЕ ИЗДЕЛИЯ,** тъй като излишъкът от захар се превръща в мазнини, които се натрупват в организма. Избягвайте изкуствени подсладители; бонбони, шоколад и шоколадови изделия; сладки напитки като кока кола и подсладени плодови сокове; бисквити, сладкиши, торти; желета, мармалади; консервирани плодове със сироп; подсладено мюсли; сладолед и други подобни.

ПРАВИЛО 6: **ПОДДЪРЖАЙТЕ МАЗНИНИТЕ В РАЗУМНИ ГРАНИЦИ.** Храните, богати на мазнини, често са много вкусни, но доставят два пъти повече енергия от захарта или белтъците. Прекомерната употреба на мазнини води до натрупването на тлъстини. Затова избягвайте храни като: масло, маргарин, салатни сосове, майонеза и други подобни.

ПРАВИЛО 7: **ИЗКЛЮЧЕТЕ ОТ МЕНЮТО СИ КОНСЕРВИ** и всякакви продукти, съдържащи консерванти.

ПРАВИЛО 8: **КОНСУМИРАЙТЕ ВСЕКИ ДЕН СУРОВИ ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ.** Те са най-важните доставчици на витамини за организма.

ПРАВИЛО 9: **ПИЙТЕ НАЙ-МАЛКО ПО ЕДИН ЛИТЪР ВОДА НА ДЕН.** ВОДАТА е най-важната жизнено необходима субстанция! Благодарение на нея се изграждат нови тъкани, разнасят се хранителни вещества и изхвърлят отпадъци, подпомага се храносмилането и химичните реакции в организма.

ПРАВИЛО 10: **ПЕСТЕЛИВО СЪС СОЛТА?** Прекомерната употреба на сол може да доведе до високо кръвно налягане и редица други заболявания. Тя води и до задържането на течности в организма. За нея трябва да важи следното правило: "Колкото по-малко, толкова по-здравословно!"



Витаминните препарати са необходими на бременната жена. За съжаление, дори и пълноценното хранене не осигурява напълно потребностите на бременната и нейното бъдещо бебе от всички необходими витамини и микроелементи. Например, недостатъкът на фолиева киселина в началото на бременността може да доведе до аномалии на плода. Въпреки това, всички витаминни препарати, които използвате, трябва да се назначават от лекар! Употребата им без лекарски контрол може да доведе до обратен ефект.

Не забравяйте, че вашето хранене играе много важна роля за здравето на бъдещото ви дете! Тези правила не изчерпват всичко свързано със здравословното хранене по време на бременността, но можете да ги използвате като ориентир за вашето хранително меню.

Листовката се издава по проект „Насърчаване диалога между здравните институции и бъдещите майки в община Стара Загора", реализиран от сдружение „Самаряни", с финансовата подкрепа на Институт „Отворено общество", гр. София.